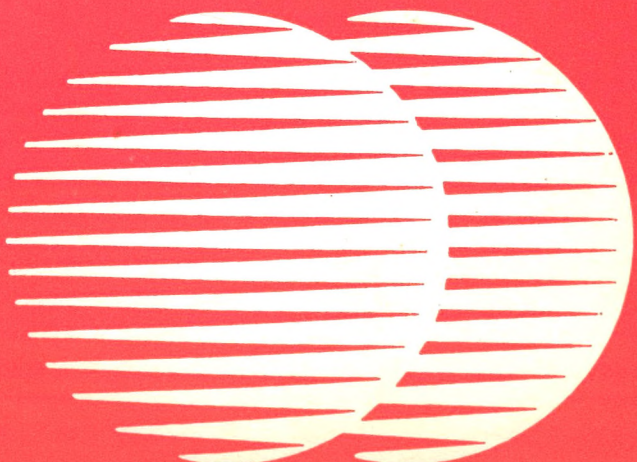
# A testnevelés tanítása

XIV. ÉVFOLYAM
1978 | 3
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Ruszkai Katalin
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

*E számunk szerzői: Báthory Béla* egy. Tanszékvezető tanár, Bp.; *Burka Endre* OPI oszt. vez. Bp.; *Dán Józsefné* főiskolai docens, Pécs; *Horváth Antalné* egy. testn. tanár, Szeged; *Nagy Sándor* OPI munkatárs, Bp.; *dr. Nagy Tamás* OM oszt. vez., Bp.; *Németh József* gyak. isk. tanár, Pécs; *Solty Jenő* tanár, Nagykanizsa; Bp.; *Zentai Ferenc* MTSZ főtitkár, Bp.

**ISSN 0563—2021**

Szerkesztőség: 1071 Budapest, Gorkij fasor 17—21. OPI Szomatikus Nevelési Osztály — Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft

TARTALOM

Tanmenetkészítés, tanmenetminták ..... 65
*Dr. Nagy Tamás:* Az 1978/79-es tanév fő feladatai 91
KÖNYVISMERTETÉS ..... 95
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK ..... 95
NYELV ÉS SPORT ..... 96

78.2976 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A szöveg fényszedéssel készült

*Megjelenik évente négyszer*

# Tanmenetkészítés, tanmenetminták I.

DR. BÁTHORY BÉLA – BURKA ENDRE
DÁN JÓZSEFNÉ – NAGY SÁNDOR
DR. NAGY TAMÁS – NÉMETH JÓZSEF

A tanmenetek készítése a legnehezebb munkák egyike. A jó tervezésnek még sok nyitott kérdése van, éppen ezért segítése is sokféle módon valósítható meg. Ennek egyik lehetséges formája „mintatanmenetek" közreadása. Most is ez történik.

Az egyes tanmenetek minden bizonnyal magukban foglalják a jelenleg még megoldatlan problémákat, de egyben keresik a megoldást is. Ezért kérik a szerzők, hogy a tanmenetek elemzésénél, felhasználásánál mindig gondoljanak arra a kartársak, hogy az itt közreadott tanmenetek kísérletek a tanmenetkészítés problémáinak megoldására. Tehát nem „kész" tanmenetet szeretnénk adni, amit csak lemásolni kell majd, hanem tanmenetmintát, amelyek összességükben segítik majd az adott iskola és osztály legjobb tanmenetét elkészíteni.

Formailag van „oszlopos" és „táblázatos" tanmenet is, előnyeikkel és hátrányaikkal együtt. Minden bizonnyal alapot is szolgáltatnak a vitára. Örülnénk, ha ez írásbeli publikáció formájában is megnyilvánulna. A folyóirat örömmel ad helyet a közös gondok megoldását segítő nézeteknek, javaslatoknak.

## A tanmenetkészítés történeti előzményei

A kötelező iskolai testnevelés bevezetése – más tantárgyakhoz hasonlóan – tartalmát tekintve tantervekkel valósult meg.

*Első tanterveink*

rendkívül szűkszavúak voltak, a célmeghatározás mellett szinte csak utaltak a tanítás anyagára. Ezért már a múlt század 70–80-as éveiben igényként jelentkezett a részletesebb, módszertani szempontokat is tárgyaló kézikönyvek megjelentetése, illetve igénye. Ezek a „vezérkönyvek" egyben a tanmenetkészítésnek, a tanítási anyag elrendezésének szempontjait is tartalmazták. (1)

A szerzők a „tanoda tornászatát" úgy kezelték, mint amelyben a pedagógiai elv mellett eleve benne van a „tananyag helyes elrendezése". Ismert, hogy a „mesterséges testgyakorlás" alatt a korabeli szakemberek a „tervszerűen összeállított játékszerű testedzéseknek célzatos űzését" értették, ezért a kézikönyvek lényegében két feladatra vállalkoztak: felosztást és módszereket ismertetnek. Ez utóbbi több esetben a konkrét gyakorlatok felsorolását jelentette, de találkozunk rendszerezett módszertannal is.

*A XIX. sz. végén,*

1896-tól kezdődően jelent meg szakirodalmunkban a tanmenetkészítés, mint a képzés fontos területe. Oheroly János írta, hogy az 1884-től jóváhagyott (1886-tól középiskolai érvényesítésre is kiterjedő) polgári iskolai és tanítóképző intézeti tornatanítóságra képesítő előírások között szerepelt a III. évfolyam tantervében: „Anyagbeosztás és tanítási terv készítése..." A vizsgakövetelmények között is olvasható: „...tanmenetek készítése mindkét iskolafaj számára". (2)

Az 1900-as évek elején pontosabb magyarázatot kapunk a „tanítási terv" értelmezéséről. Maurer János az új tantervekhez írott vezérkönyvében, 1908-ban a következőket írta: „E tanterv határain belül készíti el a tanító iskolájának körülményeihez szabva részletes tanítási tervezetét... mert e nélkül nincsen biztos haladás és eredmény. Már magában ezen részletes tantervben is elég szabadság van neki biztosítva, ehhez járul még a módszertani szabadság." (3)

A könyv következő oldalain „mintákat" is ad a szerző, amelyből egyértelműen kiderül, hogy a „tanítási terv" az óravázlattal azonos.

Vagyis a „biztos haladást" szolgáló tanári tervezés nem más, mint egy-egy órának a felépítése, a részletes tanterv tanórai adaptálása.

Mindezt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy a „tanítási terv" készítése az óraterv készítésével azonosítható. A tanterv anyagának és követelményeinek (célkitűzéseinek) lebontása tehát kezdetben tanórai részletezéssel történt. Sőt ebben a konkrét gyakorlatok leírása dominált.

*A két világháború közötti időszakban*

a tanítás tervezésének ez a formája kiteljesedik. Szinte valamennyi kézikönyv, amely a „tanmenetminta" igényével íródott, tulajdonképpen módszertani segédletnek tekinthető. (4)

Jó összefoglalását adja ezeknek az évtizedeknek felfogásáról az 1941-es, nyolcosztályos népiskolai tanterv, annak részletes útmutatása. (5) A tanítás anyagának részletezése egy „általános vázlat"-tal kezdődik, majd az időjárásnak megfelelően olvasható ajánlás: Pl.: „tervek az őszi, tavaszi napokra", „tervek a meleg, száraz napokra" stb.

A tervezés fontosságának szempontját az utasítás így fogalmazza meg: „A gyakorlatok tanítása csakis abban a esetben sikeres, ha az ötletszerűséget kerüljük, és mindenkor határozott terv szerint dolgozunk. Ezért a testgyakorlati órák mindig előre elkészített vázlat szerint folyjanak!"

Az óravázlat ebben az időszakban már rendkívül kötött formát, előírást jelentett. Az általános óravázlattól lényegét tekintve nem lehetett eltérni. Bár az utasítás megfogalmazta, hogy ez a sablon „bővíthető", illetve „rövidíthető", a választás lehetősége korlátok közé volt szorítva. (Pl. a rövidítés azt jelentette, hogy „az egyes gyakorlatokat csak egyszer, kétszer végezhetjük, vagy egyes gyakorlatokat kihagyunk".)

Az óravázlat tanmenet jellegére a következő előírások utalnak:

„a) Az óravázlat anyagát a tanító több (2—4) órán át is alkalmazza, hogy a felvett anyagot a tanulók ne csak gyakorolják, hanem meg is tanulják.

b) Az átmenet egyik óravázlatról a másikra úgy történjék, hogy a tanító hozzávetőlegesen kéthetenként az óravázlatba újabb, fokozatosan nehezebb gyakorlatokat helyezzen a már begyakorolt és kellően megtanult gyakorlatok helyett a következő vázlat anyagából..."

*A mai értelembe vett tanmenet*

az 1946-os általános iskolai tantervekkel lép életbe. Erről az „útmutatások" a következőt írták: (6)

„A tanmenet a tanévre szóló testnevelési munka terve. Minthogy a tanterv maximális anyagot jelöl meg, a nevelőnek abból kell összeállítania mindazt, amit tanítványaival a testnevelési órákon és játékdélutánokon végeztetni kíván. A tantervi anyag elrendezésmódja az egységes elveken alapuló — de nem egyforma! — tanmenetek készítését biztosítja. A korszerű testnevelés irányadó törekvése ugyanis az, hogy a nevelő a helyi viszonyok adta lehetőségek figyelembevételével — de a testnevelés elveinek szem előtt tartása mellett — végezhesse nevelőmunkáját. Tehát a dogmatikus, minden iskolára „kötelező" és ezzel egyformásításra törekvő testnevelési rendszer helyett, meg kell állapítani az egyes iskolák viszonyainak legjobban megfelelő, optimális értékű nevelőmunka anyagát. Akkor tehát, amikor a nevelők kiválogatják azokat a testgyakorlati elemeket, melyekkel a testnevelési foglalkoztatást tartalommal akarják kitölteni, tulajdonképpen iskolájuk testnevelési rendszerét állapítják meg..."

A tanmenet c. fejezetben különböző „jó tanácsokat" is kaptak a pedagógusok, amelyek tulajdonképpen a tanmenetkészítés szempontjainak tekinthetők (pl. Az évet időszakokra — ősz, tél, tavasz — kell bontani, a testgyakorlati ágak kiválasztásának feltételei, pedagógiai követelmények alkalmazása).

Az útmutató a fentieken kívül táblázatos elrendezésű, három időszakra bontott mintatanmenetet is közöl.

Az 1950-es években — az 1952-es tanterv szellemének megfelelően — a tervezés feladatait a „testnevelési munkaterv"-vel kellett minden pedagógusnak kezdenie. A tanme-

netről, amely a munkatervtől eltérően, csak a tanóra tervezését jelentette, a tanterv a következőket írta: (7) „A tanterv a tantervi anyagot osztályonként egy teljes tanítási évre határozza meg. Ezt az anyagot az egy évre eső testnevelési órák egymásutánjában sajátíttatjuk el a tanulókkal. A tantervi anyagnak maradéktalan és egyben a legeredményesebb elsajátítását csak úgy tudjuk biztosítani, ha előre rögzítjük a tantervben felsorolt mozgások oktatását és gyakoroltatását az évi testnevelési órák láncolatában, vagyis ha a testnevelés céljának megvalósítása érdekében a tantervben felsorolt mozgások természetének, az éghajlati viszonyoknak, az iskola helyi körülményeinek (felszerelés, gyakorlótér, osztálylétszám, előképzettség stb.) figyelembevételével tervet készítünk. E tervkészítő munka eredménye: a testnevelési tanmenet.

A tanmenetnek meg kell határoznia, hogy a tantervben előírt mozgásanyag egyes részeit mikor, milyen más anyagrészekkel együtt, mennyi ideig és egymáshoz viszonyítva milyen sorrendben kell oktatnunk és gyakoroltatnunk. A tanmenet tehát kapocs a tanterv és az óravázlat között..."

A tanmenetkészítés részletmunkálataiban a tanterv három fázist különböztet meg: az anyagkiválasztás, – felosztás és – elrendezés munkálatait. Bevezeti az „összetett tanítási egység" fogalmát, az évnegyedeken belüli kisebb anyagcsoportosítást. Ezt az összetett tanítási egységet tekinti a tanmenet elemi részének, kiegészítve azt az állandó gyakorlási anyaggal és az ellenőrző gyakorlatokkal.

*A tanmenetkészítés korszerűsítése*

1966-ban, közel másfél évtized múlva vetődik fel. (8)

A tanmenet fogalma alapvetően a korábbival azonos marad, de bővül a tanítási anyagának „didaktikai átalakításával". A tanmenetkészítés eddig kialakult, hagyományos menete szintén változatlan marad, de kiegészül „néhány újabb szemponttal", amelyet a testnevelés elméletében és gyakorlatában beállott változások indokolnak.

A tanmenetkészítés „váza" – amely kisebb módosításoktól eltekintve az 1978-as tantervek bevezetéséig érvényes – az alábbiak szerint alakult:

1. Az anyag kiválasztása

A testnevelés tanítás feltételeinek figyelembevétele:

a) az iskola dologi-tárgyi feltételeinek felmérése,

b) kiegészítő tanterv kiválasztása,

c) a tanítási időszakok és az óraszámok megállapítása,

d) az előképzettség felmérése és figyelembevétele.

2. Az anyag felbontása (felosztása)

3. Az anyag elrendezése

a) a tanítási anyagnak időszakonkénti elrendezése

b) az összetett tanítási egységek megtervezése. Ezen belül:

az anyag elrendezése a tanítási sorrend szerint,

az oktatási feladatok,

a nevelési feladatok,

az órák típusai,

az állandó jellegű gyakorlatok,

az időszakos ellenőrző gyakorlatok megállapítása.

A szöveges és a táblázatos formában közreadott „minta" a következő tanmenetegységek feltüntetését, kiemelését javasolja:

összetett tanítási egységek (száma),

órák száma,

oktatási feladat,

nevelési feladat,

a tanítás anyaga,

állandó jellegű gyakorlatok,

ellenőrző gyakorlatok.

A szöveges tanmenetben – összetett tanítási egységenként – az óratípusok számszerinti bontásának feltüntetését, tervezését is javasolták a szerzők.

Újabb tanmenetmintákat 1973-ban, a tananyag-csökkentéssel, ill. a harmadik testnevelés óra belépésével egy időben készítettünk. Ezek a „játékórák" tanmenetben történő beillesztésén túlmenően nem korszerűsítették a hagyományos tanmeneteket. A készítés menetében, tartalomban és formában szinte tel-

jes egészében megegyeztek a már ismertetett, 1966-os tanmenetekkel.

E rövid, szűkszavú történeti áttekintés összegzéseként megállapíthatjuk, hogy a mai értelemben vett tanmenetkészítés mintegy három évtizedes múltra tekinthet vissza. A tanmenet a tervszerű, eredményes tanórai tevékenység igényét elégíti ki. Lehetővé teszi e mellett az iskolák rendkívül különböző feltételeinek figyelembevételét, a tanulók viszonylag differenciált foglalkoztatását.

A tanmenetkészítés szempontjai, ill. menete mindig nagyon szoros összefüggést mutat a tantervekkel, azok koncepciójával, cél- és feladatrendszerével.

Ennek az összefüggésnek ma, az 1978-as tantervek bevezetésének időpontjában rendkívül nagy a jelentősége. Tanmeneteink csak akkor lehetnek korszerűek – s ennek megfelelően a tantervi célok megvalósítása is csak úgy realizálódhat – ha az éves munkánkat az új dokumentumok szellemében alkalmazzuk saját iskolánk körülményeire.

JEGYZETEK

1. Példaként megemlítjük:
dr. Kelen J.: A testgyakorlatok kézikönyve. Pest 1971. 239. p.
Markó L.: Vezérkönyv a testgyakorlás elsajátításához (2. kiad.) Pest. 1973. 84. p.
Gökring T.–Józsa M.: Tornászati vezérfonal Sopron 1880. 197. p.
2. Oheroly J.: Torna zsebkönyv (4. kiadás) Bp. 1900. 136–7. oldal.
3. Maurer J.: Vezérkönyv az elemi iskolai tornatanításhoz Bp. 1908. 8. oldal.
4. Példaként említjük meg:
Király D.: Tanmenetminta a testnevelés tanításához Bp. 1937. 26. p. (IV. osztály)
Kmetykó J.–Misángyi O.: Népiskolai testnevelés I–II. kötet. Bp. 1943. 596. p.
5. Tanterv és útmutatások a nyolcosztályos népiskola számára. II. kötet: A tanterv anyagának részletezése Bp. 1941. 270. p.
V. kötet: Részletes útmutatások Bp. 1941. 256. p.
6. Részletes útmutatások az általános iskola tantervéhez. Testnevelés (11. füzet) Bp. 1946. 27. p.
7. Testnevelés az általános iskolában. Tanterv és útmutatás. Sport Lap- és Könyvkiadó. Bp. 1952. 589. p.
8. Burka E.–Sós I.–Tiboldi T.: A tanmenet korszerűsítése. A testnevelés tanítása 1966. 2. sz. 129–141. old.
9. Tanmenetek. Testnevelés (kézirat) OPI. 1974. 10. p.

## A tanmenetkészítés általános szempontjai

Az oktatási és nevelési folyamat tervezésével kapcsolatban szükségessé váló módosítások lényegében már az új tantervvel való megismerkedéskor nyilvánvalóvá váltak. Az új tantervek több olyan változást tartalmaznak, amelyek a szokásos tervezési módszerek megváltoztatását kívánják meg. Természetesen vannak a tanmenetkészítésnek olyan mozzanatai, amelyeket ezek a tantervi változások nem érintenek lényegesen. Ilyen pl. az az objektív körülmény, hogy a tervezésben az évszakokat figyelembe kell venni; ugyancsak szükség van az állandó gyakorlási anyag tervezésére is, e nélkül aligha képzelhető el a fizikai képességek fejlesztése; tervezni szükséges változatlanul az időszakos ellenőrzést is.

A szükségessé váló módosítások ennek ellenére nem lényegtelenek. Ezekkel kapcsolatos problémák az alábbiakban foglalhatók össze:

1. *A követelmények* a nevelési és oktatási folyamat irányításában szükségszerűen nagy szerepet kapnak valamennyi tantárgyban. Ezért a tervezésben is kulcsszerepet töltenek be.

A követelmények – mint az köztudott – együttesen fogalmazzák meg mind a neveléssel, mind az oktatással kapcsolatban elvárható eredményeket. Éppen ezért szükséges, hogy a tervezésben is ilyen formában kapjanak helyet. El kell azonban kerülni annak a veszélyét is, hogy ez az együttes megfogalmazás formalizmust eredményezzen. Ezért:

*a)* azokat a követelményeket, amelyek nem vonatkoztathatók meghatározott időszakra, nem is szabad *így* feltüntetni. Ilyen követelmény pl. az általános iskola 5. osztályában a feladathelyzetek, a játékok feltételeinek a megváltoztatásában megszerzendő gyakorlottság, szabályalkotási jártasság, a saját teljesítménnyel szembeni igényszint növekedése. Nyilvánvaló, hogy ezeknek az egész tanév során kell alakulniok azzal, hogy

megfelelő tevékenységet tervezünk, biztosítjuk a tanulóknak az önállóságot, alkalmat adunk a versengésekre, vetélkedésekre, a saját teljesítményeikben bekövetkező változások figyelemmel kísérésére.

*b)* más esetekben szükség lehet arra, hogy kisebb időszakokra is megfogalmazzunk elérendő célokat. Az általános iskola 5. osztályában – az esetek többségében – változik a pedagógus személye (a szaktanári rendszerre való áttérés miatt). A tanulók a gyakorlás rendjében, szokásokban változásoknak vannak kitéve. A szoktatás, az új megállapodásokhoz való alkalmazkodás egy szűkebb időszakra is megfogalmazható cél kitűzését is megengedi.

*c)* ismét más esetekben a tantervben megjelölt követelmények nem csupán egy-egy kisebb időszakra konkretizálhatók, hanem sokszor szükség van felbontásukra is. Ilyen pl. a futás, az ugrás, a dobás, a függés- és támaszhelyzetben végzett hely- és helyzetváltoztatás mozgásformáira a mozgás szabályozására vonatkozó követelmény (ugyancsak az 5. osztályban). Ha eleget akarunk tenni a tantervi követelménynek, legalábbis a következő részkövetelmények adódnak:

különböző dobóeszközökkel alsó és felső, egy- és kétkezes dobásformák végrehajtásának elsajátítása (ezen belül esetleges képzési hiányok megszüntetése);

annak a *jellemzővé* válása, hogy a tanulók a különböző dobásformákkal kapcsolatban a dobás erejét és ívét a távolságnak megfelelően tudják változtatni; a céltárgy távolságának, helyzetének megfelelően válasszák meg a dobás ívét, erejét; javuljon a találatok szóródása; képesekké váljanak a mozgó cél (tárgy vagy társ) jövendőbeli helyzetével számolni, azaz a megfelelő mértékű „elécélzást" megvalósítani stb.

Ezek a részkövetelmények az oktatási folyamat különböző szakaszaiban kerülhetnek előtérbe és többé-kevésbé összefüggenek a sportági követelményekkel is (pl. a dobóerő és a dobás ívének szabályozása és az atlétika keretében a dobással kapcsolatos követelmény összefüggése: a megfelelő ívképzés nélkül sem kislabda, sem felfújt labda nem dobható eredményesen!).

Hasonló összefüggést találunk a védő és a támadó helyezkedésével kapcsolatos *általános* követelmény és az egyes sportjátékok *sajátos* követelményei között.

A felbontott követelmények tehát egy-egy szűkebb időszakban – akár egy-egy tanítási egységben) megvalósítandó célt fogalmazhatnak meg.

Ezzel kapcsolatban azt is észre kell vennünk, hogy egyes követelmények a tanterv meghatározott anyagcsoportjaira vonatkoztathatók (pl. az alaki mozgás, bizonyos vonatkozásban a gimnasztikai követelmények), más esetekben viszont a különböző anyagrészekre vonatkozó követelmények egységükben, összefüggéseikben értelmezhetők helyesen.

Mindezek azt a következtetést engedik meg, hogy a tanmenetben a követelmények mint konkretizált „tanulási célok" megtervezendők. (A „tanulási cél" nem csupán ismeretek, készségek stb. tanulását jelenti, hanem a szó tágabb értelmében magatartások tanulását is).

2. Nem szükséges külön hangsúlyozni, hogy ha *a tantervi követelmények csak megfelelő összefüggésben értelmezhetők*, akkor ez a kapcsolat fennáll a tantervi anyagrészek között is. Éppen a tantervi követelményeknek ez az összefüggése teszi szükségessé, hogy tematikus egységekben is gondolkozzunk és tervezzünk.

*a)* A képességfejlesztő gyakorlatokban van egy viszonylagosan önálló szerepe, mely elsősorban az általános iskola 1–4. osztályai tantervében szembetűnő: a tanulók legfontosabb mozgási képességeinek sokirányú kifejlesztése. Cselekvésünknek a környezet változó követelményei szerinti szabályozása *általánosan fontos képességek* kifejlesztését kívánja meg. A különböző játékok, sportok – amelyek a tantervben is helyet kaptak – ugyanakkor bizonyos vonatkozásban ezeket a képességeket meghatározott, *a rájuk jellemző követelmények* szerint fejlesztik tovább, magasabb szintre, de teljesen nem fedik le.

Ezért

– a képességfejlesztő gyakorlatok minden fokon megőrzik viszonylagos önálló funkciójukat, bár nem minden életkorban azonos súllyal;

– a képességfejlesztő gyakorlatok és a sportágak között szoros kapcsolat van, de a képességfejlesztés sem az általános, sem a középiskolában nem rendelhető alá a sportági képzésnek (nem állítható be speciális sportági képességfejlesztésként).

A fentiek pl. *az ugróképesség* esetében a következőket jelentik:

minden életkorban van jelentősége a helyből és a nekifutásból, egy és páros lábról végzett ugrásoknak, mert ilyen feladatokat az élet sok helyzetében kell megoldani (természeti és mesterséges környezet, terepakadályok leküzdése stb.),

a különböző sportok eltérő, de speciális követelmények szerint adnak lehetőséget az ugróképesség fejlesztésére. A képességfejlesztő gyakorlatoknak ezért az előbbi viszonylagosan önálló feladat mellett, a speciális sportági ugróképesség fejlesztését is elő kell segíteni.

A képességfejlesztő gyakorlatok és a sportágak kapcsolatában még egy fontos szempontot kell figyelembe venni: a képességfejlesztő gyakorlatok – éppen a feladathelyzetek sokrétűsége következtében – fontos szerepet kapnak a tanulók tapasztalatainak a kiszélesítésében és rendezésében is. A kislabdahajításban vagy a gránáthajításban az ívképzés általában úgy valósul meg, hogy a dobást „hátulról" és „mélyről" indítjuk. Tömött vagy felfújt labdát azonban hátralendítéssel bevezetett dobással hajítunk. A helyes ívképzés – az izomzat megfelelő előfeszítése – mindkét eljárással megvalósul. A tematikus tervezésben arra is törekedni kell, hogy a tanulók tapasztalatai rendeződjenek és ne csupán egyes részteljesítményeik javuljanak. A tapasztalatok rendeződése akkor valósul meg, ha – az előbbi példát véve alapul – világossá válik a tanulók számára, hogy az eljárások különbözősége ellenére a cselekvés elve azonos.

A tanmenetben a tematikus tervezés azt is jelenti, hogy a közvetlen tanulási céloknak ki kell tűnnie: a dobásforma begyakorlásáról, a dobóerő fejlesztéséről vagy valamely cselekvési elv felismertetéséről stb. van-e szó.

A fizikai képességek fejlesztését célszerű ciklusszerűen a tematikus tervezéssel összhangban megtervezni. Ahhoz, hogy a futóállóképesség az ugró- vagy a dobóerő fejlődését elérjük, a terhelés mértékét, jellegét gondosan kell tervezni. Így nyílik mód arra, hogy a tanulók számára megvilágítsuk a kondícióedzéssel kapcsolatos legfontosabb elveket, eljárásokat, bevonjuk őket saját fejlődésük ellenőrzésébe.

3. A tanterv – mint ismeretes – nem „elvégzendő" tananyagot sorol fel, hanem mindenekelőtt *a feladathelyzetek tervezésére* ösztönöz. A tanmenet készítése ezért nem egyszerűen a tantervi szöveg mechanikus szétbontását jelenti, hanem a tantervi követelményekből fakadó tanulási célok megfogalmazását és az ehhez vezető feladathelyzetek, játékok tervezését. Az általános iskolai tanterv az 5. osztályban – bármely atlétikai ugrásról van szó – a helyes, energikus lendítés kialakítását tűzi ki célként. Bizonyos, hogy erre sokféle módon végzett ugrás ismételt végrehajtása alkalmas. Ezek közül mégis azok lesznek hatásosabbak, amelyekben a felugrást más tényezők viszonylag kevésbé segítik. Ilyennek tekinthetők azok a felugrások, amelyek csökkentett nekifutási sebesség mellett maximális vagy közel maximális elugrást kívánnak meg, mert ezekben az ugrásokban a teljesítményfokozás elsősorban az energikus lendítéssel valósítható meg (az elugró láb terhelése, a lendítésben a tehetetlenségi erő kihasználása). Ehhez az oktatási feladathoz az ugrásfeladatoknak olyan sorozatára van szükség, amelyek helyből, vagy csekély vízszintes sebesség mellett növekvő teljesítményre ösztönöznek.

Észre kell vennünk, hogy nem egyszerűen arról van csak szó, hogy „felhívjuk a tanulók figyelmét", vagy biztatjuk a lendítés erőteljességének a fokozására, hanem arról is, hogy megfelelő ugrásfeladatokat tervezünk

és a tanulók ösztönzéséről is gondoskodunk (pl. versenyhelyzetek).

A feladathelyzetek tervezésében tehát a követelmények alapján differenciáltan szükséges figyelembe venni a *szükséges tanulási célokat*. Ezek elérése a *didaktikai feladatok* sorát eredményezi: az órák egymásutánjában szükségszerűen kaphat nagyobb hangsúlyt valamely mozgásforma gyakorlása, a tapasztalatszerzés (pl. valamely összefüggése, cselekvési módszer felismertetése), a mozgásszabályozó-képesség fejlesztése, az ehhez szükséges fizikai képességek fejlesztése, az ellenőrzés stb.

4. *Az ellenőrzés, a tudásszint megállapítása* a tanulási folyamatnak nélkülözhetetlen része. Szerepe elsősorban az, hogy a tanár visszajelentést kapjon a tanulók tudásszintjének a változásáról.

A tanterv kötelezően írja elő a motoros próbákat. Ezeket értelemszerűen a tanmenetben is fel kell tüntetni. Ezen kívül szükségessé válhat további ellenőrző mérések beiktatása is. Tulajdonképpen az lenne a legkedvezőbb, ha a követelmények alapján minden lényeges mutatót mérni lehetne pl. a tematikus egység elején és végén. Nyilvánvaló azonban, hogy ez lehetetlenség, mert ez a mérések indokolatlan túltengését idézné elő. Ebben a vonatkozásban a következőket érdemes megfontolni:

*a)* mindenképpen tervezendő a tanulók fejlődésének mérése a motoros próbákban;

*b)* ezen kívül néhány olyan teljesítményjellemző változását is szükséges rögzíteni, amelyek valamilyen oknál fogva különösen fontosak. Ezek lehetnek pl.

sportági teljesítmények (magasugrás, távolugrás stb. eredmények)

erőnléti mutatók (pl. karhajlítás mellső fekvőtámaszban vagy függésben) különösen akkor, ha ezen a téren hiányokat kell pótolni és a tanulókat is fokozottabban ösztönözni kell az erőfeszítésre;

technikai felkészültség rögzítése (pl. labdavezetés, összetett technikai elemek labdajátékokban);

taktikai felkészültség ellenőrzése (pl. védőtől való elszakadás 2:2 vagy 3:3 elleni játékban;).

Vannak azonban olyan követelmények, amelyek megvalósulását nem szükséges *külön* ellenőrző aktusként tervezni. A tanulás a testnevelési órán a tanár jelenlétében megy végbe. A szükséges tanulási célok megvalósulása ezért közvetlen is érzékelhető (pl. a tornában egyes gyakorlatelemek, labdajátékokban technikai elemek elsajátítása). Gyakran egy-egy feladat megoldásának a részmozzanata is jobban ellenőrizhető a mozgás lefolyásából, mint az összteljesítményből (pl. hajlításokban az ívképzés jósága). Ilyen teljesítmények értékelhetők is anélkül, hogy külön ellenőrző feladatot jelölnénk meg.

Gyakran válhat szükségtelenné – éppen az előbbi okból –, hogy egy-egy osztály valamennyi tanulóját külön ellenőrizzük. Egyrészt azért, mert a tanulók egy kisebb vagy nagyobb részéről nyilvánvalóan tudható, teljesítette-e a követelményt; másrészt azért, mert nem kifogásolható végső fokon az sem, ha a tanulók az érdemjegyeket nem mindig azonos teljesítmények alapján szerzik.

A teljesítmények mérését ezért a tanmenetben tervezni szükséges. Érdemes rögzíteni azt is, hogy a fejlődés mérését kétszeri méréssel kívánjuk-e megállapítani, vagy csak a témaegység végén a követelmények szerint értékeljük a tanulókat.

A mérés vagy nem mérés tehát semmiképpen sem azonosítható adott teljesítményjellemzők fontossági sorrendjével. A tanulási célok megvalósulása különböző módon állapítható meg. Sokszor éppen a legfontosabb célok nem, vagy nehezen operacionalizálhatók és ezért mérésük is csak közvetett jegyek alapján valósítható meg (pl. teljesítménymotiváció alakulása, magatartásjegyekben bekövetkező változások). Ennek a munkának a segítését egy külön kiadvány is szolgálja. Az egyes osztályokhoz „részletes követelményrendszer" készül, amely mérési eljárásokat is javasol. A követelmények pontosabb mérése a pedagógiai kutatás számára is hosszabb távú feladatot jelent.

## A tanmenetkészítés gyakorlati útja

Tanmenetmintákat – egy időszak részletezésével – olyan szempontok szerint állítottuk össze, amelyek alapvetően az új tantervet jellemzik:

1. Sokoldalúan biztosítsuk tanulóink mozgásműveltségének fejlődését, fizikai teljesítményük javulását, technikai, taktikai ismereteiknek gyarapodását.
2. Központi helyet foglaljon el az éves munka egészében a „nevelőiskola" tantárgyi feladatainak megvalósulása.
3. A tanítás anyagának kiválasztása és elrendezése a tantárgyi feladatrendszernek alárendelten történjen.
4. Kapjon hangsúlyt az 5. osztályban a különböző előképzettséggel, tudásszinttel rendelkezők „szintrehozása".
5. A követelményminimumot az osztály valamennyi tanulója érje el.

Ezeknek a szempontoknak a figyelembevételével a *tanmenetkészítés menetét* – a történeti részben ismertetett hagyományos fázisoktól eltérően – a következők szerint választottuk:

1. A tervezés kiindulópontja a tanórák nevelési-oktatási feladatainak teljesítése, amelyet a tanmenetben kiemelt feladatok címszóval jelöltünk.
2. A feladatok egymásraépültségének, egymásmellettiségének áttekintése után a különböző időszakok konkrét követelményeit „rendeztük" annak figyelembevételével, hogy a tantervi követelmények
   *a)* az osztály tantervi anyagának elsajátítására,
   *b)* a képzésnek, a nevelésnek az adott szakaszban elérendő szintjére vonatkozzanak.
3. A kiemelt feladatoknak az azokra kapcsolódó követelményeknek megfelelően történt – harmadik fázisként – a tanítási, képzési anyag kiválasztása, elosztása és elrendezése. Ezen belül külön szempontként kezeltük
   *a)* a játékos képességfejlesztéssel összefüggő agyagot,
   *b)* a minden tanuló számára kötelező törzsanyagot,
   *c)* a kapcsolódó, vagy kiegészítő választható anyagokat.
4. Külön tüntették fel – természetesen a kiemelt feladatokhoz kapcsolódva – a szabadon választható anyagot („szabadidő-sportok")
5. A kötelező úszásoktatás óraszámát nem terveztük, ami esetlegesen a kiegészítő órakeret terhére természetesen beállítható.

A tanmenet „belső oldalait" megelőzően célszerűnek látszik annak „külső borítóját" összeállítanunk, amelyen néhány olyan általános észrevételt foglal össze, mint pl. az osztály általános jellemzése, választott anyagok.

Mintaként a következő témakörök feltüntetését javasoljuk:

*5. b osztály (leány, fiú)*

*Az osztály általános jellemzése*

Létszám, a tanulók fizikai felkészültsége, aktivitásuk, érdeklődésük, részvételük a tanórán és iskolán kívüli sporttevékenységben stb.

*Célkitűzések a tanévre*

Az év végére osztályszinten elérhető célok, követelmények felsorolása.

*A törzsanyag választott labdajátéka*

Pl. kézilabda.

*A kötelezően választott anyag*

Pl. kosárlabda.

*Szabadon választott anyag* (szabadidősportok)

A legfontosabb sportágak, játékok felsorolása.

Az 5. osztály esetében előfordulhat, hogy a tanulók ismerete nélkül a fentiek csak néhány hét elteltével (utólag) készíthetők el. Legyen tanmenetünk ebben az esetben „hézagos", amely a tanév során szerzett tapasz-

talatok alapján lehetővé teszi a kiegészítést, a hiányzó témakörök, megállapítások rögzítését.

A tanítási év egészét – évszázados hagyományként – az időjárásnak megfelelően három nagy időszakra szoktuk osztani:

I. Őszi időszak (kb. november 15-ig)

II. Téli időszak (kb. a tavaszi szünetig november 15–április 3.)

III. Tavaszi időszak (április közepétől a tanév végéig)

Ezt a bontást minden tanmenetformánál célszerű kiindulási alapként megtartani.

A továbbiakban olyan *időegységek* összeállítására van szükség, amely lehetővé teszi, hogy tantárgyi feladataink – a különböző követelményterületeknek megfelelően – eredményesen megvalósulhassanak. Ezek az időegységek természetesen kisebbek (rövidebbek), mint egy-egy időszak, ugyanakkor a korábbi „összetett tanítási egység" 2–6 óra terjedelménél hosszabbak.

A tanévkezdés időegységét – a teljesítménymérés és a teljesítményfüzetek bevezetése miatt – néhány órával többre kell tervezzük a hagyományosan kialakult „első hét" terjedelmével. Véleményünk szerint ez kb. 3 hetet (9–10 órát) is magába foglalhat. Az 1. sz. melléklet táblázatos, a 2. sz. melléklet szöveges formáját mutatja be a tanmenetkészítés egy lehetséges módszerét. Az őszi időszak november közepéig tartó 6–7 hetét két nagyobb időegységre lehet bontani, amelyben a szabadtéri lehetőségek közül az atlétika mozgásanyag, illetve egy labdajáték egy-egy időegységben „súlyozható".

Fontos, hogy ezeken az órákon se feledkezzünk meg a fizikai felkészítés folyamatosságáról. A hangsúly azonban a tantervi ismeretanyag és mozgásanyag elsajátíttatására kell kerüljön. Ennek a követelmények „rovatban" úgy adhatunk hangsúlyt, hogy feltüntetjük az ellenőrző gyakorlatok konkrét anyagát (pl.: a távolugrás alapvető fázisainak bemutatása guggoló technikával; átadás párokban 3–5 m távolságról stb.)

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra a tantervi előírásra, hogy a kötelezően választott tanítási anyag egy osztály esetében nem módosítható. Ennek kijelölése tehát nemcsak a 5. osztály tanítási évére, hanem négy évre történik.

A szabadon választható anyag ezzel szemben évenként, sőt tanéven belül is módosítható, változtatható. Célkitűzéseink között éppen az szerepel, hogy az iskola feltételeitől függően minél több testgyakorlati ággal, játékkal ismertessük meg tanítványainkat. Ez indokolja, hogy külön rovatban, illetve címszóval jelöltük ezt az anyagrészt.

Az őszi és a téli időszak között célszerű egy 6–8 órából álló átmeneti időegységet tervezni. A novemberi időjárás ugyanis sok esetben lehetővé teszi, hogy továbbra is – az órák nagyobb százalékában – szabadtéren maradhassunk.

A téli időszakot a téli szünet formailag megosztja, ezért ennek első időegysége a decemberre eső kb. 3 hetes időszakasz mintegy 8–9 órája lehet. Tartalmilag is egységként fogható fel ez az időszakasz, ha kiemelten a torna előkészítésének, az erő, az izomállóképesség stb. fejlesztésének tekintjük.

A januártól március végéig (április elsejéig) tartó mintegy három hónap időegységekre történő bontásánál figyelembe kell venni, hogy tantervünk kötelezően írja elő a 6 óra téli szabadtéri foglalkozás megtartását. Itt szeretnénk azt is megemlíteni, hogy a téli sportok kiegészítő anyagként is választhatók, tervezhetők.

Gondoljunk arra is, hogy márciusban, kb. 2–3 hetes időterjedelemben ismét „átmeneti időszakaszt" állítsunk be tanmenetünkbe, hiszen az időjárástól függően lehet, hogy több órát szabadtéren tarthatunk meg. Ez az átmeneti időegység azonban nem jelenti azt, hogy a tavaszi szünet után az első órákat ne fordítsuk a szabadtéri felkészítésre, előkészítésre.

A tavaszi időszak „fő részének" összeállításánál – a jelenlegi gyakorlatnak megfelelően – az őszi időszak eredményeit kell figyelembe venni.

A teljesítménymérést május 2–3 hetére célszerű beállítani. A tanév utolsó órái – a tanultak „összefoglalásaként" játékos, versengési foglalkozások lehetnek.

TANÉVKEZDÉS (I. IDŐEGYSÉG)

| SZEPTEMBER | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Óra | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| KIEMELT FELADATOK | | A tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások rendje. A követelmények ismertetése | | Gyors megindulás (futóiskola) különböző testhelyzetekből<br>Futó állóképesség fejlesztése<br>Teljesítménymérés lebonyolítása<br>Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása | | | | | Ugróügyesség fejlesztése | |
| KÖVETELMÉNYEK | | A próbarendszer megismerése<br>Sorakozás oszlopban | | A felmérés követelményeinek maximális teljesítése<br>Öltözői rend kialakítás<br>A teljesítményfüzet vezetése<br>Játékszabályok betartása | | | | Iram megválasztása<br>Maximális teljesítményre törekvés | | |
| ANYAG | Rendgyakorlatok | Sorakozó oszlopban | | Sorakozó kétsoros vonalban (térköz) | | | | | Sorakozó kétsoros vonalban (távköz) | |
| | Képességfejlesztés | Kidobós játékok | | Csapatfogók<br>Sorozatugrások páros lábon | | | | Teljesítménymérés<br>Futás iramvált. | | |
| | Atlétika | Kitartó futás 2-3 perc | | Rajtversenyek | | Kitartó futás 4-5 perc | Iramfutás (50–100 m távon)<br>Távolugrás (elők. gyakorlatok) | | | |
| | Sportjátékok | Kézilabda játék (könnyített szabályokkal) | | Pontszerző játék<br>Kosárlabda játék (könnyített szabályokkal) | | | | Kapuralövések (7 m) állóhelyből | | |
| | Szabadidősportok | A tanulók érdeklődésének felmérésével: zsinórlabda, tollaslabda, labdarúgás, | | | | Tollaslabda (előkészítés) zsinórlabda | | | Zsinórlabda labdarúgás (egyérintő, lábtenisz) | |

*TANÉVKEZDÉS (I. IDŐSZAK)*
*1–2. óra*

KIEMELT FELADATOK: A tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások rendje.
A követelmények helyes értelmezése.

KÖVETELMÉNYEK: A próbarendszer megismerése
sorakozás oszlopban

ANYAG:
Rendgyakorlatok: Sorakozás oszlopban
Képességfejlesztés: A próbarendszer ismertetése
Kitartó futás 2–3 perc
Fogójátékok
Atlétika: –
Sportjátékok: Kézilabda: Játék könnyített szabályokkal
Kosárlabda: Zsámolylabda
Szabadidő-sportok: A tanulók érdeklődésének felmérésével tollaslabda, labdarúgás, zsinórlabda.

*3–9. óra*
KIEMELT FELADATOK: A teljesítménymérés lebonyolítása.
Futóállóképesség fejlesztése.
Gyors megindulás (futóiskola).
Ugróügyesség fejlesztése.
Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása.

KÖVETELMÉNYEK: A felmérés követelményeinek maximális teljesítése.
A teljesítményfüzet vezetése.
Öltözői rend kialakítása.
Iram megválasztása.
Maximális teljesítményre törekvés.
Játékszabályok betartása.

ANYAG:
Rendgyakorlatok:
Sorakozó kétsoros vonalban
(térköz, távköz).
Képességfejlesztés:
Csapatfogók, kidobós játék.
Sorozatugrások páros lábon.
Futás iramváltoztatással.
Kitartó futás 4–5 perc.
Teljesítménymérés lebonyolítása.

Atlétika:
Rajtverseny.
Iramfutás (50–[illegible]0 m távon).
Távolugrás elők. gyakorlatai.
Sportjátékok: Kosárlabda, kézilabda (könnyített szabályok).
Pontszerző.

Kapuralövések állóhelyből
(7 m).

Szabadidő-sportok:
Labdarúgás (egyérintő, lábtenisz).
Tollaslabda (előkészítés).
Zsinórlabda.

# Tanmenet
# az általános iskola 6. osztálya számára

*Bevezetés*

A Pécsi Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszék és az 1. sz. Gyakorló Iskola közös munkájában készült a tanmenet.

Az 1977/78-as tanévben 6. osztályainkban az új tanterv szerint folyt a testnevelés pedagógiai munkája. Így majdnem egyéves nevelő-oktató munka tapasztalata alapján fogtunk a már meglevő tantervünk átdolgozásához.

Tanmenetünket a cél, feladat, tartalom és követelmény hármas bázisára építettük. Először a tanterv által megfogalmazott cél- és feladatrendszerből egész évi cél- és feladatrendszert próbáltunk kialakítani. A feladatrendszer szerkezete a tartalmi anyag szerkezetét is meghatározza, mert a tartalmat logikailag kellett kapcsolni a feladathoz.

A követelményt úgy bontottuk fel, hogy az elvégzett feladatból milyen szintű teljesítményt kell elérni a tanulónál. Tehát a „követelmény" alatt megfogalmazottak a tanulói teljesítményt tartalmazzák. Az „ellenőrzési gyakorlat" az osztályozásra kerülő ismeretanyagot adja.

A cél-feladat, tartalom és követelmény tanítási egységekbe rendezése a már ismert didaktikai szempontok alapján történt. Így alakult ki 17 tanítási egységünk.

A hagyományos formák bizonyos ötvözete ez a tanmenet, mert a táblázatos forma rugalmatlanságát és a folyamatos forma áttekinthetetlenségét akartuk kiküszöbölni. A folyamatos formát tartottuk meg alapnak, mert így a rugalmassághoz, az esetleges változásokhoz könnyebb alkalmazkodni. A hármas bázist a táblázatból vett példa alapján építettük fel és így készítettünk formailag is könnyebben áttekinthető egységeket. Az egyszerű kezelhetőséget az adja, hogy egy-egy tanítási egység egy-egy lapon helyezhető el.

# TANMENET

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | | *I. időszak: szeptember 6 – december 22-ig 43 óra*<br>*A) Szabadtéri foglalkozások* | | |
| 1/4<br>Szeptember<br>1 – 2. hete | Felkészítés az évi testnevelési foglalkozásokra. Balesetelhárítással kapcsolatos tudnivalók. A teljesítményfüzet folyamatos vezetése. | Rendgyakorlatok: Az 5. osztályos anyag alapján<br>Nyitódás, ill. zárkózás helybenjárással fél-, ill. egésztávolságra | Rendelkezzen egyéni felszereléssel és tisztasági csomaggal. Az órák utáni tisztálkodás betartása. | |
| | A szervezet általános előkészítése a soron következő tanévi feladatok elvégzésére. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos általános hatású szabadgyakorlatok.<br>Felfújt labda gyakorlatok párokban. 2 kg-os tömöttlabda-gyakorlat.<br>Futás feladatokkal: térd, sarokemelés, irányváltoztatás. Átugrások átfutások labdák felett.<br>Egyszerű fogó. Fogó párokban. Sorversenyek futás és szökdeléses feladatokkal. Labdakergető | | |
| | Az egyéni teljesítmények felmérése. | Teszt felmérés. 2. ugrás fordulattal<br>3. tömöttlabda-dobás<br>5. labdapasszolás | Maximális teljesítményre való törekvés. | |
| 2/6<br>Szeptember<br>3 – 4. hete | | Rendgyakorlatok: Nyitódás, ill. zárkózás járás közben fél-, ill. egész távolságra. | | |
| | A futóállóképesség és futógyorsaság növelése. | Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, ugrókötél gyakorlatok.<br>Futás feladatokkal, játék az irammal. Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc. | | |
| | Az ugróerő fejlesztése. | Ugrások rövid nekifutással, erőteljes felugrással egy lábról, szökdelések egy és váltott lábon haladással. Sorozatugrások egy és páros lábon. | | |
| | Labdás ügyesség fejlesztése. | Labdás ügyességi gyakorlatok párokban: dobások és elkapások.<br>Fekete-fehér. Sorversenyek futással, szökdeléssel, labdaadogatással körben és oszlopban.<br>Pontszerző (kézilabdára előkészítő) jelleggel. | | |

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | Gyorsfutásban a helyes rajt befolyásoló szerepe az eredményességre. | Atlétika<br>Célgimnasztikai gyakorlatok a gyorsfutáshoz, kislabdahajításhoz.<br>Gyorsfutás 4 – 50 m-es távon guggolórajttal.<br>Térdelőrajt: a rajthelyzet felvétele a versenyszabályoknak megfelelően. | A térdelőrajt helyzet helyes végrehajtása. | |
| | Kislabdahajításban a lendületszerzés és a hajítás közötti összefüggés megláttatása. | Kislabdahajítás távolba nekifutással dobóvonal alkalmazásával, a szer minél hosszabb úton történő gyorsítása. | | |
| | Az egyéni teljesítmények felmérése. | Teszt felmérés: 1. 60 m gyorsfutás<br>4. 400 m futás. | Maximális teljesítményre való törekvés. | |
| | Felkészítés a szabadidőben végzett mozgásos játékokra. | Szabadon választható anyag:<br>fiúk: zsámolylabda labdarúgásszerűen,<br>lányok: tollaslabda | | |
| | | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Játék az irammal.<br>Ugrások rövid nekifutással, erőteljes felugrással egy lábról. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>*Térdelőrajt helyzete.* | |
| 3/6<br>Október<br>1 – 2. hete | Egyes izomcsoportokra, ízületekre való hatás tudatosítása a gimnasztikában. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, ugrókötél gyakorlatok.<br>Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc, a távolság növelésére törekvéssel.<br>Akadályfutás 50 – 60 m-es távon átugrás-, fel-, leugrással.<br>Labdás ügyességi gyakorlatok: dobások, elkapások lábbal gurítással, párokban oszlopokban, labdavezetés.<br>Váltóversenyek labdás feladatokkal. Labdakergető.<br>Zsámolylabda kézilabda szerűen. | Reggeli tornára alkalmas 6 szabadgyakorlat folyamatos végzése önálló összeállításban (10 – 12 perc). | |
| | A megszerzett ugróerő hasznosításának felismertetése a különböző technikában, a magasság leküzdésére. | Atlétika:<br>Célgimnasztikai gyakorlatok és rávezető gyakorlatok a magasugráshoz és távolugráshoz.<br>Magasugrás lépő guruló technikával, meredek felugrásra törekvés a láb és kar lendítő munkájának kihasználása. | Egyéni képességeknek megfelelő technika megválasztása magasugrásban. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | A kar és a láb lendítő munkájának összefüggései a magasság és a távolság leküzdésében. | Távolugrás 8—14 lépés nekifutással, a felugrás helyzetét tartva és leérkezés párhuzamosan előre nyújtott lábbal. | |
| | A labda biztonságos átadása és elfogása játékhelyzetben. | Kézilabda:<br>Alapállás, védőállás. Egykezes felső átadás helyben és mozgás közben. Különböző magasságból érkező labda elfogása. Kézilabda játék. | Egykezes felső átadással biztos labdakezelés. |
| | A sportszerű játék; a szabályok betartása. | Szabadon választható anyag:<br>fiúk: labdarúgás.<br>lányok: tollaslabda.<br>Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Magasugrás. | *Ellenőrző gyakorlatok:*<br>Egykezes felső átadás, mozgás közben egymással szemben elhelyezkedő párok között. |
| 4/6<br>Október<br>3—4. hete | | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc, a távolság növelésére törekvéssel. | Fejlődjön állóképességük, növeljék futásuk távolságát egyéni képességük alapján. |
| | Labdás ügyességfejlesztés, fogásbiztonság növelése. | | |
| | | Labdás ügyességi gyakorlatok felfújt labdával, — labdavezetés.<br>Célbadobás felfújt labdával függőleges célra állóhelyből. Kézilabda fogó.<br>Célbadobó versenyek álló helyzetből felfújt labdával kapuralövésszerűen. | |

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | | Atlétika:<br>Célgimnasztikai gyakorlatok a magasugráshoz<br>Magasugrás lépő vagy guruló technikával egyéni megválasztás alapján egyéni teljesítmény növelésre törekvéssel. | | |
| | Támadásban keressék az üresen hagyott helyeket, a védőktől igyekezzenek elszakadni. | Kézilabda:<br>Egyéni védekezés. A védőjátékos helyezkedése a labdát birtokló és a labda nélküli támadóval szemben.<br>Helyezkedés a védőtől való elszakadással labdaátvétel és -átadás jó helyzetben levő társnak.<br>Adogatás mozgás közben. Kapuralövés állóhelyből.<br>Kézilabda játék. | Játékban a sportszerű viselkedés betartása. | |
| | | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Egykezes felső átadás.<br>Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Egyénileg megválasztott magasugró technika. | |
| 5/6<br>November<br>1–2. hete | | *B) Tornatermi foglalkozások.*<br><br>Rendgyakorlatok:<br>Járásból átmenet helybenjárásba, helybenjárásból átmenet helybenfutásba és viszont, helybenfutásból átmenet futásba és viszont. | | |
| | Gimnasztikai gyakorlatokban az esztétikus pontos kivitelezés és a helyes mozgásritmus felismertetése. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos és határozott formájú 2 kg-os tömöttlabda gyakorlatok.<br>Futás feladatokkal, irányváltoztatással.<br>Felugrás szerekre, átugrások akadályok felett.<br>Dobások 2 kg-os tömöttlabdával, hajítás páros kézzel fej fölül. | A hátizom erősítésére szolgáló gyakorlatok önálló alkalmazása. | |
| | Speciális tornászképességek fejlesztése; a vállöv támasztó erejének növelése; a tornászos izomérzékelés kialakítása. | Egyensúlygyakorlatok zsámolyra helyezett, pad merevítő gerendáján járás előre és oldalt – járás tömöttlabda hordásával.<br>Akadálysoron fel-, le-, átmászások, átbújások, átkúszások. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Egyéni versengések támaszban.<br>Váltóversenyek tárgykerüléssel, pad és kéziszerek felhasználásával. Szabadulás a labdától. Kötélhúzás.<br>Pontszerző (kosárlabdára előkészítő jelleggel).<br><br>Torna:<br>Talajtorna elemek elsajátítását elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok, hasizom fejlesztő gyakorlatok.<br>A páros lábról elugorva magas gurulóátfordulás előre. | |
| | Teljesítményfüzet ellenőrzése. | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br><br>Akadálysoron fel-, le-, átmászások, átbújások. Kötélhúzás. | Töltse ki a teljesítményfüzetet a szabadtéren végzett felmérések és ismeretek alapján. |
| 6/6<br>November<br>3–4. hete | A gimnasztikai mozgások helyes végrehajtásával a harmonikus testtartásra törekvés.<br>A célzókészség felhasználása különböző játékhelyzetekben. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos és határozott formájú botgyakorlatok. Labdás bemelegítő gyakorlatok.<br>Futás feladatokkal.<br>Felugrással felfüggesztett tárgy érintése kézzel és fejjel.<br>Felugrás összetett szerekre (zsámoly – szekrény) – leugrás.<br><br>Célbadobás felugrással, felfújt labdával zsinór felett.<br>Mellső fekvőtámaszban. karhajlítás-nyújtás. Mászás mászókulcsolással.<br><br>Sor- és váltóverseny labdával, tűzharc, zsinórlabda röplabdaszerűen.<br>Zsámolylabda (kosárlabdaszerűen). | Mászókulcsolás elsajátítása és alkalmazása a mászásban. |
| | Fegyelmezett szép testtartás a tornaelemek végrehajtásában. | Torna:<br>Célgimnasztikai gyakorlatok a talajtorna és szekrényugráshoz, a vállöv támasztó erejének növelése.<br>Gurulóátfordulás előre 2–3 lépés nekifutással, páros lábról elugrás. Fejállás.<br>Ugrószekrényen felguggolás és gurulóátfordulás előre (3–4 rész, hosszában). | |

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | Labdás fogásbiztonság továbbfejlesztése, felkészítés a szabadidőben végzett mozgásos játékokra. | Kosárlabda:<br>Kétkezes mellső átadás állóhelyben, labdavezetés futással.<br>Szabadon választható anyag:<br>Asztalitenisz alapvető elemek és szabályismeretek.<br>Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás<br>Kétkezes mellső átadás állóhelyben. | | |
| 7/9<br>December<br>1 – 3. hete | A felsővégtag izomerejének növelése. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos társasgyakorlatok. Labdás bemelegítő gyakorlatok.<br>Ugrások helyből.<br>Változatos, akadály-, összetételeken fel-le- – átugrások.<br>Dobások 2 kg-os tömöttlabdával, dobások fej fölött hátra.<br>Egyensúlygyakorlatok zsámolyra helyezett pad merevítő gerendáján járás szerek hordásával, járás hátra.<br>Mellső fekvőtámaszban, karhajlítás-nyújtás. Kötélmászás mászókulcsolással.<br>Bordásfalon függőállásban, függésben gyakorlatok.<br>Küzdőjátékok párokban. Kötélhúzás. | Játékos feladatokban tudjon vigyázni saját és társai egészségére. | |
| | Csapatjátékokban a változatos helyzetben történő cselekvés helyes megválasztása. | Zsámolylabda kosárlabdaszerűen, zsinórlabda röplabdaszerűen. | | |
| | Egymás munkájának segítése a mozgásos feladatokban. | Torna:<br>Célgimnasztikai gyakorlatok, hasizomfejlesztő gyakorlat, a vállöv támasztó erejének növelése.<br>Fejállás – gurulás előre guggolásban. Kézállás falnál láblendítéssel szabadon. Ugrószekrényen széltében huszárugrás.<br>Kosárlabda:<br>Átadás labdavezetésből: adogatás mozgás közben; szökdeléssel, helybenfutással. | Fejállásban ismerje a helyes egyensúlyi helyzetet.<br><br>Kétkezes mellső átadással biztosan tudja továbbítani és elkapni a labdát. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Tanácsok a téli szünet helyes eltöltésére. | Szabadon választható anyag:<br>Asztalitenisz alapvető elemek és szabályismeretek.<br>Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Egyensúlygyakorlatok zsámolyra helyezett pad merevítő gerendáján.<br>Fejállás.<br><br>*II. időszak: január 6—március 31-ig*<br>*34 óra.*<br><br>*A) Tornatermi és szabadtéri foglalkozások* | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Fejállás. |
| 8/4<br>Január<br>1—2. hete | A közösségben az egyöntetű fegyelmezett mozgás kialakítása.<br>A szervezet általános fejlesztése, felkészítése a szünet utáni feladatok elvégzésére. | Rendgyakorlatok:<br>Testfordulatok helybenjárással, lépéstartással, illetve helybenfutással.<br>Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, páros gyakorlatok.<br>Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok párokban.<br>Labdavezetés feladatokkal.<br>Futás feladatokkal.<br>Akadály- összetételeken fel-lemászások, átbújások, átkúszások.<br>Egyensúlygyakorlatok zsámolyra helyezett pad merevítő gerendáján; járás előre, oldalt, hátra fordulatokkal.<br>Kötélmászás. | A rendgyakorlatok pontos egyöntetű végrehajtása.<br><br>Biztos egyensúlyi helyzetben tudják végrehajtani a mozgásos feladatokat. |
| | Páros küzdelmekben ellenfél megbecsülése. | Páros fogó, csapatfogók. Küzdőjátékok két csapatban. Pontszerző, zsámolylabda, kosárlabdaszerűen. | |
| | Az elrugaszkodó deszka rugalmasságának kihasználása. Az elrugaszkodás és lendítés összefüggéseinek felismerése. | Torna:<br>Célgimnasztikai gyakorlatok talajelemekhez, szekrényugráshoz. Rávezető gyakorlatok guggolóátugráshoz és az elugródeszka használatához. Fejállásgurulás előre alapállásba. Kézállás falnál, lábemeléssel szabadon. | |

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | | Kosárlabda:<br>Adogatás mozgás közben, lassú futással előre-hátra, oldalirányban.<br>Kosárlabda játék.<br>Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Kötélmászás. | | |
| 9/6<br>Január<br>3–4. hete | | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos és határozott formájú pad gyakorlatok. Labdás bemelegítő gyakorlatok.<br>Futás feladatokkal, iramváltoztatással, felfüggesztett tárgy érintése kézzel, és fejjel.<br>Mászás-vándormászás.<br>Feladatok függésben, függeszkedéssel.<br>Sorversenyek, fel-, le- és átugrásokkal. Váltóversenyek labdával. Kötélhúzás.<br>Torna:<br>Célgimnasztikai, hasizom fejlesztő és rávezető gyakorlatok, a talajelemek, szekrényugrás és gyűrű gyakorlatokhoz.<br>Kézenátfordulás oldalt. | Reggeli tornához alkalmas 8 szabadgyakorlat folyamatos végzése önálló összeállításban, 12–15 percig.<br><br>Másszon egyéni képességeinek megfelelően a legmagasabb pontig. | |
| | Támaszugrásban a pillanatnyi támaszhelyzet és az energikus ellökés elsajátítása. | Ugrószekrényen széltében (2–3 rész lányok, 3–4 rész fiúk) guggolóátugrás.<br><br>Gyűrű: lányok: (fejmagas) ereszkedés hátsó függőállásba, fiúk: (érintő magas) függésben alaplendület, fellendülés lebegőfüggésbe. | | |
| | | Kosárlabda:<br>Megállás három lépéssel labda nélkül, megállás egy leütéssel.<br>Megindulás a labdával.<br>Kosárlabda játék. | Ismerje a szabályoknak megfelelő megállást és elindulást, a játékban tudja alkalmazni. | |
| | Szokják meg a téli időben a szabadban tartózkodást. | Téli foglalkozások szabadban:<br>Szánkó felhasználásával gimnasztikai gyakorlatok.<br>Célbadobás hógolyóval mozgó társra. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ismerjenek meg téli szabadtéri játékokat és mozgásos cselekvéseket. | Játékok. | |
| | | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Megállás egy leütéssel és megindulás a labdával.<br>Kézállás falnál. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Reggeli tornára alkalmas 8 szabadgyakorlat. |
| 10/6<br>Február<br>1–2. hete | Testalkati torzulások megelőzéséhez szükséges izomcsoportok fejlesztése. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú pad és bordásfal gyakorlat.<br>Egyensúlygyakorlatok:<br>180°-os fordulat két lábon állásban és guggolásban.<br>Támlázás oldalt alacsony gerendán.<br>Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás.<br>Bordásfalon függeszkedések.<br>Ugató párokban kötélhúzás.<br>Szabadulás a labdától. Tűzharc. | Pad merevítő gerendáján bátran, biztos egyensúlyi helyzetben végezze a mozgásos feladatokat. |
| | Talajgyakorlatban elemkapcsolat variációk ismerete és alkalmazása. | Torna:<br>A váll- és csípőízület lazítását szolgáló célgimnasztikai gyakorlat.<br>A tanult talajelemek gyakorlása, két elem összekapcsolása önállóan.<br>Ugrószekrényen (2–3 rész lány; 3–4 rész fiú) széltében guggolóátugrás. | Szekrényen a guggolóátugráson tudja alkalmazni a biztos támaszhelyzetet és az energikus ellökést. |
| | | Gyűrű: lányok (fejmagas) hátsó függőállásból emelés lebegő függésbe; fiúk (érintőmagas) lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függésbe, hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe. | |
| | Védelemben tudja fedezni a támadót és zavarni a labda továbbítását. | Kosárlabda:<br>Kosárra dobás kilépéssel. Egyéni védekezés: védőjátékos helyezkedése a támadó és a kosár közé.<br>Büntetődobás.<br>Kosárlabda játék. | |
| | Szokják meg a téli időben a szabadban tartózkodást. Ismerjenek meg téli szabadtéri játékokat és mozgásos cselekvéseket. | Téli foglalkozások szabadban:<br>Szánkó felhasználásával gimnasztikai gyakorlatok.<br>Célbadobás hógolyóval mozgó társra.<br>Játékok. | |

| Tanítási egység óraszám | Cél–feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Bordásfalon függésben végzett feladatok.<br>Guggoló átugrás. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Guggoló átugrás. | |
| 11/6<br>Február<br>3–4. hete | | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok.<br>Labdás gyakorlatok.<br>Feladatok fekvő függésben, függés, húzódzkodás (lányoknak kísérlet).<br>Mászás, vándormászás (fiúknak függeszkedési kísérlet.<br>Páros fogó.<br>Zsinórlabda röplabdaszerűen. | | |
| | Talajgyakorlatban elemkapcsolat variációk ismerete és alkalmazása. | Torna:<br>Célgimnasztikai gyakorlatok.<br>3–4 talajtorna elem összekapcsolása önállóan.<br>Gyűrű: fiúk: lebegő függésből lendület hátra, leugrás hátra.<br>Ugrószekrényen hosszában (3–4 rész) felguggolás, előretámaszkodással leguggolás. | 3–4 talajelemből tudjon összeállítani összefüggő gyakorlatot. | |
| | Kosárlabda játékban is tudja alkalmazni a védőtől való elszakadást. | Kosárlabda:<br>Kosárra dobás egy labdaleütéssel. Helyezkedés a védőtől való elszakadással.<br>Kosárlabda játék. | | |
| | Szokják meg a téli időben a szabadban tartózkodást. Ismerjenek meg téli szabadtéri játékokat és mozgásos cselekvéseket. | Téli foglalkozások szabadban:<br>Szánkó felhasználásával gimnasztikai gyakorlatok.<br>Játékok.<br>Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Kosárra dobás egy labdaleütéssel. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Összefüggő talajgyakorlat. | |
| 12/6<br>Március<br>1–2. hete | Az egyöntetű fegyelmezett, pontos mozgás szépségének felismertetése. | Rendgyakorlatok:<br>A tanult alaki gyakorlatok átismétlése.<br>Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok.<br>2 kg-os tömöttlabda gyakorlatok. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Gyors reagáló készség és iramjáték szerepének tudatosítása. | Futás iramváltoztatással, irányváltoztatással, kerülésekkel, játékos irammal.<br>Dobások 2 kg-os tömött labdával, lökés páros és egy kézzel.<br>Célbadobások kislabdával mozgó célra (guruló labdára) társra. | |
| | Ismerje fel és alkalmazza az akadály leküzdésének legeredményesebb megoldásait. | Akadály-összetételeken fel-, át- és lemászások, átbújások, átkúszások, egyénileg megválasztott módon.<br>Ügyességi gyakorlatok labdával párokban.<br>Bombázó tűzharc. | |
| | Kosárlabdával a játékigény kielégítése, sportszerű versenyek. | Kosárlabda:<br>Sarkazás. Megállás, sarkazás, átadás összekapcsolása.<br>Kosárlabda játék. | Kosárlabda játékban a játékhelyzet gyors felismerése és a célszerű cselekvés megválasztása. |
| | Felkészítés a szabadidő hasznos felhasználására. | Szabadon választható anyag:<br>Tollaslabdázás; alapvető elemek és szabályismeretek. | |
| | A teljesítményfüzet ellenőrzése. | | Töltse ki a teljesítményfüzetet a teremben és a téli időben szerzett ismeretek alapján. |
| 13/6<br>Március<br>3—4. hete | | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok.<br>Ugróügyességet fejlesztő ugrókötél gyakorlatok.<br>Futás egyéni iramban, lányok 5 perc, fiúk 6 perc.<br>Futás feladatokkal, játék az irammal.<br>Célbadobások kislabdával a cél távolságának változtatásával.<br>Labdásügyességben a sokoldalú fejlesztés biztosítása. | |
| | | Labdás ügyességi gyakorlatok egyénileg, dobások, elkapások, labdavezetés, labdagurítás kézzel, lábbal.<br>Ugrások rövid nekifutással erőteljes felugrással egy lábról. Helyből ugrások.<br>Célbadobó versenyek kislabdával, célbarúgó versenyek.<br>Bombázó kislabdával. Váltóverseny fel-, le- és átugrásokkal. Váltóverseny bot átadásával. | |

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | Felkészítés a szabadidő hasznos felhasználására. | Szabadon választható anyag:<br>Tollaslabdázás, alapvető elemek és szabályismeretek.<br>Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Ugrókötélgyakorlatok. | | |
| 14/6<br>Április<br>3 – 4. hete | | *III. időszak: április 14 – június 6-ig*<br>*19 óra*<br>*A) Szabadtéri foglalkozások.*<br>Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Határozott formájú szabadgyakorlatok, ugrókötél gyakorlatok. | | |
| | Futó-állóképesség továbbfejlesztése. | Futás egyéni iramban, lányok 5 perc, fiúk 6 perc. Szökdelések egy és váltott lábon haladással. Sorozatugrások egy és páros lábon.<br>Kézilabda fogó – Csapatfogó. Célbadobóversenyek állóhelyből és beugrással (fiúk 10 – 14 m; lányok 10 – 14 m). | | |
| | Teljesítményszint felmérése az atlétikai gyakorlatokból. | Atlétika:<br>Az eredményesebb elsajátítást elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok a futáshoz, és magasugráshoz.<br>Iramfutás 200 – 300-ig (23 mp-es 100-as részidő)<br>Gyorsfutás térdelőrajttal 60 m-es távon és versenyek.<br>Magasugrás lépő vagy guruló technikával egyéni megválasztás alapján, egyéni teljesítménynövelés – versenyek.<br>Kislabdahajítás távolba, nekifutással, dobóvonal alkalmazásával, teljesítménynövelésre törekvés.<br>Kézilabda:<br>Adogatás mozgásváltoztatásokkal.<br>Kapuralövés állóhelyből és mozgásból.<br>Kézilabda játék. | Futásban, ugrásban, dobásban a legmagasabb teljesítményre törekvés.<br>Kislabdahajításban az eredményes technika feltételeinek ismerete.<br>A tanult technikai ismeretek alkalmazása váljon kifejezetté a játékban. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Futás egyéni iramban lányok 5 perc, fiúk 6 perc. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Kislabdahajítás távolba.<br>Kapuralövés állóhelyből. |
| 15/6<br>Május<br>1—2. hete | A honvédelmi felkészültség fejlesztése az állóképesség növelésével és az akadályok eredményes leküzdésével. | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, labdás gyakorlatok.<br>Futás egyéni iramban, lányok 5 perc, fiúk 6 perc.<br>Akadályfutás 50 m-es távon, 100 m-es távon, 40 cm-es magasság leküzdésével és célbadobással.<br>Célbarúgó versenyek. Célbaütő-versenyek (röplabdával). | Az iram gazdaságos beosztásával tudja a futás távját növelni. Az akadályokat legrövidebb idő alatt eredményesen tudja leküzdeni. |
| | | Atlétika:<br>Az eredményesebb elsajátítást elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok és rávezető gyakorlatok távolugráshoz.<br>Iramfutás 300 m-es távolságig (23 mp-es 100 m-nek megfelelő iramban.<br>Váltófutás kétkezes váltással: váltás az átadó bevárásával, bot átvétele könnyű mozgásban.<br>Távolugrás 8—14 lépés nekifutással guggoló technikával kar- és láblendítés jelentősége. Leérkezés párhuzamos előrenyújtott lábakkal — versenyek. | Távolság leküzdésére az eredményes technika alkalmazása. |
| | Kézilabda játékban tudják alkalmazni az egyéni védekezést. | Kézilabda:<br>Helyezkedés a védőtől való elszakadással, kapuralövésre.<br>Kézilabda játék. | A labdát birtokló támadó zavarása a labdatovábbításban és kapuralövésben. |
| | | Szabadon választható anyag:<br>Tollaslabdázás, alapvető elemek és szabályismeretek. | *Ellenőrző gyakorlat:*<br>Távolugrás guggoló technikával. |
| | | Állandó jellegű gyakorlási anyag:<br>Iramfutás 300 m.<br>Távolugrás (guggolótechnika). | |
| 16/6<br>Május<br>3—4. hete | | Képességfejlesztő gyakorlatok:<br>Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, labdás gyakorlatok.<br>Labdarúgó fogó. | |
| | | Atlétika:<br>Váltófutás kétkezes váltással, váltás az átadó bevárásával lassú futás közben (indulás hangjelre).<br>Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal. | Kétkezes váltás technikájának ismerete. |

| Tanítási egység óraszám | Cél – feladat | Tartalom | Követelmény | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|
| | Tanév végére elért fejlődés felmérése. | Teszt felmérés:<br>1. 60 m futás;<br>2. ugrás fordulattal;<br>3. tömöttlabda dobás;<br>4. 400 m futás;<br>5. labdapasszolás. | Teljesítményre való maximális törekvés. | |
| | Kézilabdával a játékigény kielégítés, a sportszerű versenyek. | Kézilabda:<br>Kézilabda játék | Kézilabda játékban a játékhelyzet gyors felismerése és a célszerű cselekvés megválasztása. | |
| | Teljesítményfüzet ellenőrzése. | Szabadon választható anyag:<br>fiúk: labdarúgás;<br>lányok: tollaslabdázás. | Töltse ki a teljesítményfüzetet a tavaszi szabadtéren szerzett ismeretek és a felmérések alapján. | |
| 17/3<br>Június<br>1. hete | | Az évi 96 órát már feldolgoztuk. Amennyiben ezen a héten még lesz testnevelés óra, akkor a tanult játékokkal – tollaslabda, labdarúgás, kézilabda – foglalkozunk.<br><br>Itt hívom fel a tanulók figyelmét a nyári vakáció helyesen értelmezett eltöltésére. | | |

A középfokú iskolák tanmenetmintáit a 4. számban közöljük.

# Az 1978/79. tanév fő feladatai

DR. NAGY TAMÁS

## I.

Az iskolai nevelő-oktató munka az elmúlt tanévben is az 1972-es oktatáspolitikai párthatározat, illetve az MSZMP XI. kongresszusának szellemében folyt. Pontosabban: ez az év is egy lépcsőfokot jelentett az oktatás korszerűsítésének megvalósulásában.

Egyik fő feladatunk volt *a nevelés-oktatás tervszerűségének, hatékonyságának* javítása. Ennek érdekében tovább kellett fejlesztenünk a tanulás módszereit, összehangoltabbá kellett tennünk a nevelési tényezőket. Az iskola munkájának központi kérdése továbbra is a tanulók személyiségének, képességeinek és hajlamainak jobb megismerése volt.

Szerepelt valamennyi iskolafokon és típusban a világnézeti, erkölcsi-politikai nevelés hatékonyságának növelése is. Az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően az 1977/78-as tanév „általános" fő feladatai között kiemelten szerepelt a testi nevelés: azon túlmenően, hogy hangsúlyt kapott a testi nevelést közvetlenül szolgáló foglalkozások (mozgásos játékok, sportok) hatékonyságának növelése, tervszerűbbé tétele, a szabad idő kulturált felhasználásának részeként is megfogalmazódott jelentősége. Ez utóbbi különösen fontos, hiszen a játék és a sport csak akkor épülhet a felnőtt ember életmódjába, ha az iskolás korban az már a szabad idő hasznos eltöltésének egyik formájává válik.

A felsoroltakon kívül természetesen kitért a tanévnyitó utasítás egyéb iskolapolitikai, oktatáspolitikai feladatokra is. Pl.: az iskolai demokratizmus szélesítése, a tanulmányi fegyelem javítása, a közművelődés és az iskolai nevelés-oktatás kapcsolataira, a feltételek javítására stb.

Az említett párthatározatokban foglaltaknak megfelelően a különböző iskolatípusok közül kiemelten kezeltük az általános iskolai oktatást és a szakmunkásképzést.

1977 szeptemberétől a szakmunkásképző intézetekben bevezetésre kerültek az új dokumentumok. Új tanterv szerint kezdődött meg a testnevelés tanítása is. Az általános és középiskolákban ezek az új dokumentumok többségükben 1978 szeptemberétől lépnek életbe, ezért feladatként fogalmazta meg az elmúlt tanévnyitó miniszteri utasítás a bevezetésre történő előkészítést, illetve felkészülést.

## II.

Az iskolai testneveléssel, a tanórai és a tanórán kívüli feladatainkkal, valamint a diáksporttal összefüggésben az 1977/78-as tanévben – részben az azt megelőző tanév folytatásaként – a következő feladatokat emeltük ki:

1. Az előző év kiemelt feladatainak folytatása:
   - *a)* A tanterv-kipróbálásban részt vevő osztályok számának növelésével a tapasztalatok további összegzése.
   - *b)* A teljesítménymérés kötelezővé tétele.
   - *c)* A délelőtti rádió-torna mozgalom folytatása, illetve további terjesztése.
2. Az Edzett ifjúságért mozgalom iskolai feladatainak eredményes megvalósítása.
3. Az általános iskolai teljesítményfüzetek célszerű alkalmazása, a tanulók önálló gyakorlati tevékenységének felhasználásával a füzet feladatainak ellenőrzése, figyelemmel kísérése.
4. A tanórán kívüli tömegsport színvonalának emelése.
5. A tanítási szünetekben az iskolai sportlétesítmények nyitvatartásával összefüggő feladatok segítése.

A felsorolt feladatok teljesítésével általában elégedettek lehetünk. Lényegében valamennyi területen jelentős előrelépés történt, a testnevelléssel és a diáksporttal összefüggő „időarányos" célkitűzéseink – természetesen kisebb hiányosságokkal, néhány területen viszont „túlteljesítéssel" – megvalósul-

tak. Úgy is fogalmazhatunk: *Az 1977/78-as tanév a testi nevelés, a testnevelés és a tanulók sportja szempontjából eredményes volt.* Az oktatásügyben dolgozók, az iskolaigazgatók, de elsősorban a testnevelést tanító pedagógusok – beleértve a képesítés nélkül tanító, lelkes kollegákat is – áldozatvállaló munkájának köszönhető, hogy tanévi értékelésünk pozitív lehet.

Tekintsük át röviden, területenként, a feladatteljesítés eredményeit és természetesen a még meglévő hiányosságokat, problémákat is érintve értékeljük szakszempontból az 1977/78-as tanévet!

III.

1. Az 1976/77. tanév főfeladatai közül az elmúlt tanévben is kiemelten kezeltünk néhányat:

a) A *tanterv-kipróbálás*, a tapasztalatok összegyűjtésének folytatása kedvezően halad. A „bemérésben" részt vevő osztályok száma – a belépő osztályok miatt – kb. 1200-ra növekedett. Az új tanterv tanítási gyakorlatában szerzett tapasztalatokról folyamatosan beszámoltunk. Most csak a részletes követelményrendszer összeállítása szempontjából beérkező javaslatok, vélemények jelentőségét szeretnénk kiemelni. Ez ugyanis lehetővé teszi, hogy a teljességre törekvő részletes követelményrendszer már első variációjában is alapos, a gyakorlat szempontjából megfelelő, eredményesen használható mérési forma lehessen.

b) A *teljesítménymérés* lebonyolítása – az 1976-ban megjelent ajánlást követően – 1977 szeptemberétől kötelezővé vált. Korábbi kedvező tapasztalataink erősödtek, a „teszt" beépült a tanítási órák anyagába. A testnevelést tanító pedagógusok elfogadják, magukénak érzik a kialakult rendszert. Még akkor is igaz ez a pozitív megállapítás, ha kiegészítjük: egy-két próba nehézséget jelent a teljesítménymérés gyakorlatában (pl. az ugrás fordulattal próbánk nem „népszerű"!).

A kedvező tapasztalatok közül érdemes kiemelnünk a legjelentősebbet. A mérés, mint követelmény visszahat a foglalkozások tartalmára, módszerére. Több figyelmet fordítanak pedagógusaink a tanórák és a tanórán kívüli foglalkozások intenzitására, a fizikai felkészítésre.

c) A *délelőtti rádió-torna* mozgalom folytatása, további terjesztése is egy korábbi feladatunk folytatásaként jelentkezett. Tapasztalatai alapvetően kedvezőek, bár nem beszélhetünk ezen a területen a helyes szemlélet és gyakorlat általános elterjedéséről. A különböző formák, kezdeményezések közül talán azt érdemes megemlítenünk, hogy egyre inkább színesedik a „délelőtti torna" formája és tartalma. A rádióból, a televízióból szalagra rögzített gimnasztika mellett egyre több saját összeállítással találkozhatunk. Sőt a gimnasztika mellett megjelentek az udvaron rendezett játékok, kisebb versenyek is.

2. Az *Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom* iskolai feladatainak eredményes megvalósítása jelentette az 1977/78-as tanévben a legnagyobb, legátfogóbb, s ebből fakadóan a legnehezebb feladatot. A mozgalom egy éves tapasztalatainak összegzésére az eredmények és a hiányosságok országos méretű megfogalmazására most nem vállalkozhatunk, hiszen ez – az együttműködő állami és társadalmi szervezetekkel közösen – nagyobb, időigényesebb és rendkívül felelősségteljes feladatot jelent. A tömegsport mozgalom jelentősége megkívánja, hogy a későbbiekben külön, lapunk hasábjain is értékeljük az első év iskolai tapasztalatait, jelöljük meg a hibák kijavításának módját, javasoljunk új, eredményesebb szervezési formákat.

3. Az általános iskolák 1–8. osztályaiban az elmúlt tanévben új dokumentumok, a *teljesítményfüzetek* bevezetésével kívántuk a

tanórai, a tanórán és az iskolán kívüli testnevelés és sport feladatainak teljesítését segíteni. A füzetek célszerű alkalmazásával a tanulók önálló gyakorlati tevékenységét, teljesítményeik figyelemmel kísérését, ezzel eredményesebb tanulásukat kívántuk támogatni. A „munkafüzetről" általában elmondhatjuk, hogy a kedvező fogadtatás és hatás mellett gyakorlati nehézséget jelentett a pedagógusfelkészítés hiányossága. Pozitívumként meg kell említenünk, hogy a tanulók örömmel tanulmányozzák a füzetben leírtakat, vezetik teljesítményeiket. Az Edzett ifjúságért mozgalom teljesítménylapjainak a füzetben történő elhelyezése, valamint a mozgalom céljának, tartalmának és követelményeinek ismertetése is helyesnek bizonyult.

4. A *tanórán kívüli* tömegsport színvonalának emelésében eredményeink részben kedvezőek, részben kedvezőtlenek. Az általános iskolákban továbbra is problémát okozott a tanáronkénti 4 óra értelmezése, az alsó tagozatos órakeret hiánya. Középfokú iskoláinkban kedvezőbb a helyzet, de a minőségi munka javításával csak részben lehetünk elégedettek. Mindkét iskolafokon továbbra is kevés külső segítséget vesznek igénybe iskoláink, bár a sportegyesületekkel, sportiskolákkal kialakított kapcsolataik fejlődnek.

5. Az iskolai sportlétesítmények szünidei és hétvégi nyitvatartásának megszervezésében a kezdeti lépéseket tettük meg. A megyei tanácsok számára megküldött miniszteri ajánlás hatására – de már azt megelőzően is – egyre több iskolai sportlétesítmény (elsősorban tornaterem, tanuszoda) várja a sportolni vágyó fiatalokat.

## IV.

Az 1978/79. tanév fő feladatai – az említett dokumentumokban foglaltaknak megfelelően – szervesen épülnek az első tanévek feladataira, azok teljesítésére. Az eredményesen zárt tanév lehetővé teszi, hogy az iskolai testnevelés és a diáksport területén a következő tanítási évben előbbre léphessünk, hogy feladatainkat – magasabb szintre állítva – növelhessük.

A tanév „általános" feladatait – a gyakorlatnak megfelelően – a tanévnyitó utasítás tartalmazza. Egyik pontjában a testi nevelés, a játék és a sport, a turizmus jelentőségére hívja fel a figyelmet, előírja az Edzett ifjúságért mozgalom ágazati feladatainak teljesítését, a közös célok megvalósításának segítségét.

Az iskolák tanórai testnevelésével, diáksportjával összefüggő feladataink közül a következőket szerepeltetjük az 1978/79. tanévben kiemelten:

1. Az új dokumentumok bevezetése
   a) általános iskola 1. és 4. osztály
   b) középiskola I. osztály
   c) szakmunkásképző intézetek II. osztály
2. A teljesítményfüzetek használata
   a) általános iskola (1–8. osztály)
   b) középfokú iskolák (valamennyi évfolyam)
3. Az Edzett ifjúságért mozgalom
4. Tömegsport órák
   a) az általános iskolai tömegsport órák új formájának gyakorlati alkalmazása
   b) középfokú iskolák
   c) délelőtti torna
5. A DSK – ODK szakosztályok munkájának minőségi javítása

## V.

Szakmai szempontból – az elmúlt tanév eredményeinek folytatásaként – erősödnie kell az új tantervi koncepcióból fakadó óravezetési gyakorlatnak. Növekedjen a tanulók játék- és sportműveltsége, bővüljön mozgástapasztalatuk. A tanórák szervezettségét, az idő optimális kihasználását tovább kell javítani. Oktatási feladataink, valamint az edzettség, az ellenállóképesség növelése érdekében – az életkori sajátosságokat figyelembe véve – alkalmazni kell az erőnléti edzés hatékony módszereit. A teljesítménymérés (tantárgyteszt) már nem szerepel kiemelten a

tanévi feladatfelsorolásban. Pozitív tapasztalatainkat azonban szeretnénk egy év múlva is megismételni. Ezért különösen a mérés gyors, csoportos formáinak alkalmazására kell törekedni!

A pontokba szedett feladatfelsorolásban az *új tantervek bevezetése* szerepel az első helyen. Évek óta készülünk – és készülnek pedagógusaink is – a benne foglaltak megvalósítására. Talán ma már nem szükséges azoknak a céloknak a felsorolása, azoknak a jellemzőknek a bemutatása és magyarázata, amelyek az új iskolai és tantárgyi dokumentumokban megfogalmazást nyertek.

A belépő osztályokban tanító pedagógusok felkészítése befejeződött. Valamennyi dokumentum (tantervek, tantervi útmutatók, a felkészítést segítő OPI kiadványok stb.) az iskolák rendelkezésére áll. Kezdődhet a munka...

Az általános iskolák alsó tagozatában még kis mértékben jellemző a „leszakosítás". A Tanítóképző Főiskolákon „speciál-kollégiumot" végzettek száma is kevés. Ezért kérjük a szakos testnevelő tanárokat, hogy ebben a tanévben segítsék az 1. és 4. osztályban tanító kollégákat! Egy-egy jó tanács, néhány játék, gyakorlat ismertetése, a teljesítménymérés módszereinek átadása stb. jelentősen növelheti a nevelés-oktatás hatékonyságát.

A *teljesítményfüzetek* az általános iskolában már ismertek, a vezetésük, ellenőrzésük a tanév során általánossá kell váljon. Új feladat ennek megismerése, megismertetése a középfokú intézményeink tanáraival, tanulóival.

A füzetek a középfokú oktatásban részt vevő tanulók részére is a gyakorlati tapasztalatok bővítését kívánják segíteni. E korosztályok számára azonban már jelentős elméleti (szabály, sporttörténet, sportegészségtan, szervezés stb.) ismeretek elsajátítására is lehetőség nyílik.

Az Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom „próbaévét" követően az 1978/79. tanévben a tanulók nagyobb tömegére kell kiterjesszük a követelmények teljesítésének lehetőségeit. Az iskolai feladatok teljesítése mellett (teljesítménymérés, négytusa, háromtusa, tanórán kívüli foglalkozások, futóversenyek stb.) javítani kell az iskolán belüli és kívüli együttműködést. Már a tanév elején meg kell tervezni a „munkamegosztást", működtetni kell a koordinációs illetve szervező bizottságokat.

A *tömegsport órák* korábbi rendelkezéseinek értelmezési zavarainak megszüntetése érdekében 1978 szeptemberétől új miniszteri utasítás lép életbe. Ez az utasítás alsó- és középfokon egységes tömegsport foglalkozási rendszert vezet be olyan formában, hogy az óraszám megállapítását a tanulócsoportok számától teszi függővé. Ez azt jelenti, hogy a középfokú iskolákban a testnevelési óraszám ¼ részében kell megállapítani a tömegsport órák alsó határát. Az általános iskolákban ciklusonként (11 napos tanítási két hét) felső tagozatban osztályonként egy, alsó tagozatban ½ óra jelenti a tömegsport óraszám kötelezően megtartandó, alsó határát.

A tömegsport órák szervezéséről – az utasítás mellékleteként – külön tartalmi, módszertani útmutató készül. A *délelőtti torna* megszervezése – a lehetőségektől függően – az értékelésnél említett sokszínű formában az új tanévben is jelentősen segítheti a testi neveléssel összefüggő céljaink megvalósítását.

A felsorolt főfeladatok mellett természetesen alapvetően meghatároznák munkánkat a *sportági határozatok* (atlétika, úszás, gimnasztika).

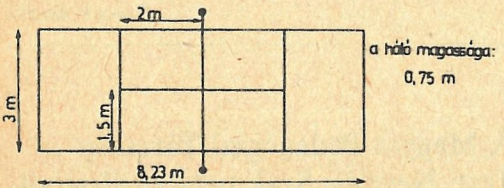
Mindezek figyelembevételével, gondosan tervezett és fegyelmezetten végrehajtott pedagógiai munkával az 1978/79. tanévet is eredményesen zárhatjuk.

Ennek megvalósulása alapvetően a testnevelést tanító pedagógusokon múlik. Tanáraink érzik, tudják ezt, hiszen eddigi eredményeinknek, sikereinknek is ők voltak a kovácsolói. Szeretnénk, ha lelkesedésük, áldozatvállaló munkájuk ebben az évben is tovább tartana. Társadalmi felelősségünket vállalva segítsük a megjelölt „nagy cél" megvalósulását: fiatalságunk edzettebbé, a testnevelés és sport területén műveltebbé formálását.

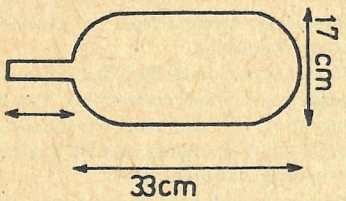
## Minitenisz

Napjainkban minden sportágban előtérbe kerül a korai szakosodás. A minitenisz lehetővé teszi, hogy a fiatalok már 6 éves korban megismerkedjenek a teniszsport alapjaival.

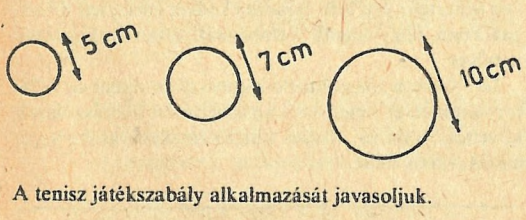
*A pálya méretei:*




*Az ütő méretei:*




*A labdák méretei:*




A tenisz játékszabály alkalmazását javasoljuk.

*Adogatás:*

Az adogatónak felváltva, a pálya hosszanti jobb és bal fele mögül kell adogatnia, minden játékban jobbról kezdve az adogatást. Az adogatott labdának át kell haladnia a háló fölött úgy, hogy az átlósan szemben lévő adogatóudvarban érjen talajt, mielőtt azt a fogadó visszaütné.

*Számolás:*

Ha a játékos megnyeri az első labdamenetet, 15-öt kell a javára számolni, ha a második labdamenetet is megnyeri, az állás: 30 a javára, a harmadik labdamenet megnyerése esetén 40, a negyedik pont megnyerése után az állás: játék az illető javára, kivéve, ha: mindkét játékos három pontot nyert. Ebben az esetben az állás: egyenlő.

A következő pont megnyerése esetén az állás: előny a pontszerző játékos javára, és ha ő szerzi meg a következő pontot is, megnyeri a játékot.

Ha a másik játékos nyeri a pontot, az állás ismét egyenlő, amíg az egyenlő állás után az egyik játékos egymás után két pontot nem szerez, amellyel megnyeri a játékot.

Az alapvető ütések oktatására javasoljuk felhasználni Jákfalvi Béla (egyetemi adjunktus) Tenisz I. c. könyvét.

*Zentai Ferenc*

---

BÍRÓNÉ DR. NAGY EDIT:

## Sportpedagógia

(Sport. Budapest. 1877. 227.)

„...A sportpedagógia oktatása során célunk, idézi a szerző, hogy hallgatóink az általános pedagógiai törvényszerűségek birtokában alkalmat kapjanak arra, hogy a sportban jelentkező speciális megnyilvánulásokat vizsgálhassák ...". majd így folytatja: „Az általános pedagógia tételei itt válnak életszerűvé, a sport gyakorlatában közvetlenül felhasználhatóvá."

A Bevezetés a sportpedagógiába című fejezet elhelyezi a sportpedagógiát a tudományok rendszerébe. A második fejezetben a sportpedagógiai kérdéseket a sport oldaláról tárgyalja, részletesen kifejtve a sport szerepét és jelentőségét a társadalomban és az egyén életében is. A sport fogalmának ilyen mélységű értelmezése feltétlenül szükséges a további fejezetek jobb megértéséhez.

A tankönyv harmadik fejezete a sportpedagógia központi problémáival foglalkozik: melyek a sportoló nevelésének főbb területei (például az edző és sportoló kapcsolata vagy a sportoló személyisége).

A tankönyv eddigi fejezetei is sok újat mondanak a testnevelő tanároknak, de úgy gondolom, a könyv negyedik fejezete az elsősorban, amely közvetlenül is felhasználható a testnevelés tanításában. A mozgásos cselekvéstanulás, a mozgásos cselekvés, mint a sportoktatás sajátos tartalma, a mozgásos cselekvés oktatási folyamatának pedagógiai struktúrája, az oktatómunka módszerei, a sportoktatás alapvető elvei azok, amelyek itt szerepelnek.

Az egyes fejezeteket összefoglaló kérdések zárják, a könyvben a jobb tájékozódást a mellékletek, az irodalom és a tárgymutató segíti.

A könyvet ajánljuk a testnevelő tanároknak, mert abból sok ismeretet kaphatnak mindennapi munkájukhoz is.

*J. J.*

## Szaknyelv és anyanyelv

A napjainkban oly közkedvelt krimikben sokszor elhangzik a felszólítás: „Kezeket fel!", ami az angol „Hands up!" szó szerinti fordítása. Ilyenkor a felszólított személynek magasba kell emelnie mindkét *karját*, ezzel jelképesen mutatva, hogy nincs a *kezében* fegyver, és nem tanúsít ellenállást.

Ez a kifejezés – bármilyen furcsán hangzik – érezteti hatását a testnevelés szaknyelvében. Ami azonban elfogadható (mert megszokott) egy krimiben, nem felel meg a szaknyelvben. Nézzük meg, hogyan jelentkezik ez a gimnasztikai gyakorlatok vezetésénél.

A fenti kifejezés két hibára is felhívja a figyelmet. Elsősorban arra, hogy sokszor összecserélik a kéz és kar fogalmát. Pl.: „Emeljétek fel a kezeteket magastartásba!" Ez anatómiai lehetetlenség, hiszen a kéz a karnak a csuklótól az ujjak hegyéig terjedő része. Helyesen: „Emeljétek fel a karotokat magastartásba!"

A másik hiba, amelyre felhívja figyelmünket, a többesszám helytelen alkalmazása. Hányszor elhangzik a következő hibás kifejezés is: „karok oldalsó középtartásban", „térdek nyújtva". A magyar nyelv a páros testrészek, végtagok jelölésére egyesszámot használ. Ha az egyik karról vagy lábról van szó, határozottan megjelöli: bal kar vagy jobb láb. Mindkét végtagról beszélve csak egyesszámot alkalmaz: „kar oldalsó középtartásban", „térd nyújtva". A köznapi nyelvhasználatban sem mondjuk: „nyisd ki a füleidet!", hanem csak: „nyisd ki a füled!", József Attila örökszép versében is „Lehunyja kék szemét az ég, lehunyja sok szemét a ház...".

Sajnálatosan elterjedt szokás a többesszám első személyének alkalmazása a gyakorlatok vezetésekor. Gyakran vezényli a tanár: „Üljünk le törökülésbe!" – „Menjünk le mellső fekvőtámaszba!" Ez helyes lenne abban az esetben, ha ő is leülne, vagy támaszba menne. Ha azonban ő nem vesz részt a feladat végrehajtásában, csak utasítás formájában közölheti: „Üljetek le törökülésbe!" „Menjetek le mellső fekvőtámaszba!"

Óravezetés közben kerüljük a pongyola kifejezésmódot. A pontatlan (hiányos) vezénylés alkalmával sokszor hangzik el a kifogás, hogy a tanár „spórol" a hangjával, mert hangszalagjait nagyon igénybe veszi az udvaron, teremben nagy zajban történő óravezetés. Tény, hogy a testnevelési órák vezetéséhez jóval nagyobb hangerőre van szükség, mint az osztályteremben tartott elméleti tárgyak oktatásához. A hangerőt azonban lehet csökkenteni, mérsékelni, de ne a szakkifejezések elhagyásával hozzuk be az itt elkövetett túlzásokat.

Gyakorlatok közlése közben igen gyakran elmarad a mozgás megnevezése, ami szakmai szempontból nagyobb hiba, mint nyelvtanilag, de feltétlenül kifejezésbeli pongyolasághoz is vezet, ezért kerülni kell. Gyakran elhangzik a következő vagy ehhez hasonló: Kiindulóhelyzet alapállás: 1-re magastartás, 2-re vissza. Mindenki tudja, hogy a karjával kell a mozgást végezni, de... Nem mindegy, hogy karlendítést vagy karemelést. Az ütemszámból kitűnik ugyan, hogy lendítés következik, mert az emeléshez legalább 2 ütem szükséges, de helyesebb, ha közöljük a mozgásformát: karlendítés magastartásba; ezzel – a helyes kifejezés mellett – tudatosítjuk a mozgás tempóját is. Tanulóink megtanulnak különbséget tenni az egyes mozgások dinamikai végrehajtásában, ami később, összetettebb mozgásformák oktatásánál nagy segítséget jelent.

Látszólag nem nagy hibák ezek, de vétünk vele anyanyelvünk szabályai ellen, és fenyeget a veszély, hogy tovább él tanítványaink beszédében. Törekedjünk tehát, hogy necsak a mozgások bemutatása, hanem az anyagközlés során alkalmazott magyar beszéd is mintaszerű legyen.

*Horváth Antalné*

---

## A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya életéből

A szakosztály 1977. december 20-án a „Fáklya" Klubban tartotta ülését. Dr. Kutasi László szakosztályi elnök megnyitója után dr. Németh József a kihelyezett bajai tanácskozásról számolt be.

Varga Sándor vezető szakfelügyelő tájékoztatta a tagságot a Pedagógusok Szakszervezete KV Sportbizottságának munkájáról. Többek között megállapította, hogy a csökkenő pénzügyi támogatás ellenére a pedagógusok részvétele a sporttalálkozókon nőtt.

A következő napirendi pont: Könyvismertetés Biróné dr. Nagy Edit Sportpedagógiai című könyvéről. Dr. Kis Jenő szubjektív hangvételű, de a könyvet mégis objektíven ismertető, értékelő előadása kedvet ébresztett a hallgatókban, hogy maguk is elolvassák, áttanulmányozzák a művet.

Dr. Németh József utolsó napirendi pontként az 1978. évi munktervet ismertette. Az ismertetést hozzászólások követték, majd dr. Kutasi László zárszavával ért véget a szakosztály ülése.

---

*Helyreigazítás*

Az 1978/2. számban a borító 3. oldalára téves ábraanyag került. Az ábrák a minitenisz illusztrációi.
A hibáért szives elnézést kérünk.

*Szerkesztőség*

СОДЕРЖАНИЕ

Составление и образцы учебного плана для учащихся 5—6 классов общей школы ..... 65
*Д-р Тамаш Надь:* Основные задачи на учебный год 1978—1979 ..... 91
РЕЦЕНЗИЯ ..... 95
ВЫДУМКИ, НОВОСТИ ..... 95
ЯЗЫК И СПОРТ ..... 96

KÖRPERERZIEHUNG INHALTSVERZEICHNIS

Die Anfertigung des Stoffverteilungsplans, Unterrichtsplan-Modelle für die 5—6. Klassen der Grundschulen ..... 65
*Dr. Tamás Nagy:* Die Hauptaufgaben für das Schuljahr 1978/79 ..... 91
BUCHBESPRECHUNG ..... 95
IDEEN, NEUIGKEITEN ..... 95
SPRACHE UND SPORT ..... 96

## Pályázati felhívás

Az MTA—OM Szomatikus Nevelési Munkabizottsága, valamint az OM VI. „Köznevelés fejlesztését érintő kutatások" titkársága pályázatot hirdet az alábbi témában;

Az óvodás korúak, vagy 6—10 éves gyermekek testi fejlődésének, mozgáskészségének, fizikai képességeinek sajátosságai, a fejlesztés módjai.

A pályázat határideje: 1978. október 1.

Díjazás: I. díj 7000,— Ft
II. díj 5000,— Ft
III. díj 3500,— Ft

A pályázatra beérkező, megfelelő színvonalú dolgozatokból tanulmánykötet jelenik meg.

Pályázhatnak egyének és kutató-közösségek. A pályázatokat a Munkabizottság titkárságára

TFKI
1123 Budapest,
Alkotás u. 44.

kell beküldeni.

OM „Köznevelés fejlesztését célzó kutatások" titkársága

MTA—OM Szomatikus Munkabizottsága

3,50 Ft

INDEX: 25824